

आपातकालीन, आपदा तैयारी और प्रतिक्रिया



“आपदा में जागरूकता और तत्परता अहम है।”

आपातकालीन, आपदा तैयारी और प्रतिक्रिया

“आपदा में जागरूकता और तत्परता अहम है।”

लेखक:

सुदेश बेदी

आपदा प्रबंधन सलाहकार,

ए-ग्रेड प्रशिक्षक (NDRF)



जागोरी ग्रामीण

प्रकाशित:

जागोरी रूरल चैरिटेबल ट्रस्ट

जिला काँगड़ा, हिमाचल प्रदेश – 176215

www.jagorirural.org

Supported by
**ROYAL
ENFIELD**

जून-अगस्त 2023 के दौरान हिमाचल प्रदेश में आई भीषण बाढ़ और भूस्खलन ने हजारों लोगों के जीवन को अस्त-वस्त कर दिया, विशेष रूप से कांगड़ा ज़िले में। कई घर नष्ट हो



गए, लोगों के रोजगार खत्म हो गए, और समुदायों को भारी भावनात्मक व शारीरिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। महिलाओं के अधिकारों और सामाजिक न्याय के लिए काम करने वाले संगठन जागोरी रूरल चैरिटेबल ट्रस्ट ने इन प्रभावित और हाशिए पर रहने वाले समुदायों के पुनर्वास और अनेकों कठिनाइयों के समाधान के प्रति गहरी प्रतिबद्धता दिखाई।

आपदा के तुरंत बाद, जागोरी रूरल ने कांगड़ा ज़िले के पाँच ब्लॉकों में राहत कार्यों को संगठित किया, जिसके तहत प्रभावित परिवारों को खाद्य सहायता, आवास पुनर्निर्माण सामग्री और शैक्षिक सहयोग प्रदान किया गया। इन समुदायों द्वारा झेली जा रही चुनौतियों को गहराई से समझने की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, जागोरी रूरल ने आपदा के बाद घर-घर सर्वेक्षण के द्वारा आपदा

संकट और मानसिक और भावनात्मक प्रभावित मुद्दों का आकलन किया। इन सर्वेक्षणों में आपदा के तात्कालिक और मध्यम अवधि के प्रभावों को दर्ज किया गया, छोटे समूहों में की गई चर्चाओं ने समुदाय के सदस्यों के जीवन अनुभवों और उनकी प्राथमिकताओं पर मूल्यवान जानकारी हासिल की।

इन निष्कर्षों के आधार पर, जागोरी रूरलने आईशर मोटर्स फाउंडेशन के सहयोग से दो मॉडल गांवों में आपदा तैयारी पर एक पायलट परियोजना शुरू की है। यह पहल समुदायों को भविष्य की आपदाओं के प्रभावों के लिए तैयार होने और उन्हें कम करने के लिए सशक्त बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

इस परियोजना में सामुदायिक तत्पर सहायता कमेटियों (CPCs) का गठन, आपदा सक्षमता प्रशिक्षण (RRTs), और स्थानीय कार्य योजनाओं की तैयारी शामिल है। इसके साथ ही इस परियोजना में मानसिक स्वास्थ्य, सतत आजीविका प्रशिक्षण, और ढांचागत सुधारों को भी शामिल किया गया है जिससे आपदा प्रभावित समुदायों द्वारा झेली जा रही बहुआयामी चुनौतियों का प्रभावी रूप से समाधान किया जा सके। यह पुस्तिका जागोरी रूरल के सम्पूर्ण प्रयासों का संपूर्ण परिणाम है जो आपदा तैयारी और जीवन को सक्षम

बनाने के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका है। यह हमारी साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों, सामुदायिक सहभागिता, और सर्वसमावेशिता के प्रति प्रतिबद्धता पर आधारित है। आगे बढ़ते हुए, हमें आशा है कि यह पुस्तिका उन समुदायों, संगठनों, ग्राम पंचायत संस्थाओं (PRIs) और नीति निर्माताओं के लिए एक मूल्यवान संसाधन के रूप में इस्तेमाल की जा सकेगी, जो जलवायु-जनित आपदाओं से उत्पन्न हो रही बढ़ती चुनौतियों का समाधान करने में लगे हैं। साथ मिलकर, हम एक ऐसा भविष्य बना सकते हैं जहाँ प्रत्येक समुदाय संकटों का सामना ताकत, गरिमा और आशा के साथ करने में सक्षम हो।

समुदाय को सुरक्षित, आपदा शिक्षित और आपस में सौहार्द बनाना जागोरी का उद्देश्य है। आईशर मोटर्स फाउंडेशन के सहयोग के बिना प्रभावित परिवारों को समय पर मदद देना सम्भव नहीं था।

आभा भैया
कार्यकारी निदेशिका
जागोरी रूरल चैरिटेबल ट्रस्ट

जागोरी रूरल चैरिटेबल ट्रस्ट

जागोरी रूरल चैरिटेबल ट्रस्ट का रजिस्ट्रेशन 2002 में काँगड़ा जिला, हिमाचल प्रदेश में हुआ और 2003 में अपनी यात्रा 12 युवा लड़कियाँ जो वंचित परिवारों से थीं के साथ शुरू की और 25 गाँवों में महिला समूहों के निर्माण का काम किया।

एक नारीवादी संस्था के रूप में यह ज़मीनी स्तर पर लैंगिक न्याय, समावेशी सतत विकास, महिला हिंसा की रोकथाम, युवा समूहों के नेतृत्व निर्माण व हाशिये पर रहने वाले समूहों के हक-अधिकार जैसे मुद्दों पर काम करती है।

पिछले 20 वर्षों में इसका विस्तार काँगड़ा और चंबा जिले के 250 से अधिक गाँवों तक पहुंचा जिससे करीब एक लाख लोगों के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। जागोरी रूरल अनेक सरकारी व गैर सरकारी संस्थाओं के साथ मिलकर काम करती है। जागोरी नारीवादी परिप्रेक्ष्य के साथ-साथ अहिंसा, सरलता और पर्यावरण के साथ सांमजस्य बनाने जैसे मूल्यों पर आधारित है। संस्था मुख्य रूप से हाशिये पर रहने वाले अल्पसंख्यक समूहों, युवा लड़कियों व लड़कों, महिलाओं और अनेक यौनिक पहचानों वाले समूहों के साथ मिलकर काम करती है। इन सभी समूहों में आत्मविश्वास व नेतृत्व निर्माण जागोरी का एक

अहम् उद्देश्य है। जेंडर ट्रेनिंग संस्था के रूप में जागोरी की विशेष पहचान है। रचनात्मक और सहभागी और नारीवादी विधियों के द्वारा ही ट्रेनिंग का संचालन होता है। सामुदायिक नेतृत्व निर्माण, प्रशिक्षण, खास मुद्दों पर जागरूकता अभियान व सामयिक मुद्दों पर कार्यशालाएं और ग्रामीण समूहों के बीच रह कर काम करना जागोरी की ज़मीनी रणनीति है।

जागोरी रूरल का ग्रामीण स्तरीय सम्पूर्ण काम लोगों की कठिनाइयों, व्यक्तिगत व सामूहिक ज़रूरतों और उनके अधिकारों पर आधारित है। अधिकतर कार्यकर्ता इन्हीं गाँवों से हैं और यहाँ की भाषा, परिवेश, संस्कृति से पूर्ण रूप से परिचित हैं।

विषय-सूची

अध्याय 1: परिचय एवं आपदा प्रोफाइल

हिमाचल प्रदेश का परिचय और आपदा प्रोफाइल.....	1
आधिकारिक रूप से मान्यता प्राप्त खतरें (उच्च-स्तरीय समिति द्वारा).....	2
हिमाचल प्रदेश में आपदा प्रबंधन अवसंरचना.....	3

अध्याय 2: आपात और प्राकृतिक परिस्थितियाँ

भूकंप.....	4
तेज़ बाढ़ और बादल फटना.....	8
भूस्खलन.....	12
सर्दी की लहर.....	16
गरज और बिजली गिरना.....	20
बाढ़.....	24
विद्युत आपदाएँ और अग्नि सुरक्षा.....	28
सड़क दुर्घटनाएँ और यातायात आपात स्थिति.....	33
ओले और तुफानी बारिश.....	37

जंगल की आग.....	41
साँप और जानवरों का काटना.....	45
CPR (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन).....	49
चिकित्सीय आपात स्थितियाँ.....	53

परिशिष्ट

आपातकालीन संपर्क निर्देशिका - हिमाचल प्रदेश.....	57
प्रमुख शब्द.....	59
तुरंत तथ्य.....	61

हिमाचल प्रदेश का परिचय और आपदा प्रोफाइल

उत्तर-पश्चिमी हिमालय में स्थित हिमाचल प्रदेश अपनी संवेदनशील पारिस्थितिकी और पर्वतीय भू-भाग के कारण अत्यधिक आपदा-प्रवण राज्य है। भूकंपीय क्षेत्र IV, V और VI में आने के कारण यह भूकंपों के प्रति अत्यंत संवेदनशील है। राज्य को जलवायु परिवर्तन, मानव हस्तक्षेप और मानवनिर्मित खतरों का भी सामना करना पड़ता है। राज्य और जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण स्थानीय निकायों के साथ मिलकर तैयारी, निवारण और आपदा प्रतिक्रिया का समन्वय करते हैं।

हिमाचल प्रदेश से संबंधित प्रमुख आपदा श्रेणियाँ:

- हाइड्रो-मौसम संबंधी: बाढ़, बादल फटना, तेज बाढ़, सूखा, हिमस्खलन, ओलावृष्टि, भूस्खलन।
- भूवैज्ञानिक: भूकंप, भूस्खलन, चट्टान गिरना, मिट्टी का कटाव।
- जैविक: महामारी, कीटों का हमला, पशु रोग, महामारीजनित रोग।
- दुर्घटनाएँ (मानवनिर्मित): सड़क दुर्घटनाएँ, जंगल और शहरी आग।

आधिकारिक रूप से मान्यता प्राप्त खतरें (उच्च-स्तरीय समिति द्वारा)

- बाढ़ और जल निकासी: मानसून बाढ़, बादल फटना, तेज बाढ़, ग्लेशियर झरने (GLOFs)
- सर्दी की लहरें: मौसमी चरम, पाला, भारी बर्फबारी
भूकंप: उच्च जोखिम (क्षेत्र IV और V)
- भूस्खलन और चट्टान गिरना: पहाड़ियों में सामान्य
- जंगल की आग: सूखे मौसम में बढ़ती घटनाएँ
- त्योहार और भीड़ से होने वाली आपदाएँ: भीड़ में कुचलने की घटनाएँ, आग
- विद्युत आपदाएँ: तूफान, अवसंरचना विफलताएँ
- सड़क, हवाई और रेल दुर्घटनाएँ: पहाड़ों में आम
- जैविक खतरें: महामारी, पशु रोग, कीट, महामारीजनित रोग
- खाद्यजनित रोग: जल और स्वच्छता संबंधी समस्याएँ

नोट: गरज और बिजली गिरना जलवायु संबंधी खतरों में शामिल हैं।

हिमाचल प्रदेश में आपदा प्रबंधन अवसंरचना

हिमाचल प्रदेश में एक सुदृढ़ आपदा प्रबंधन ढांचा स्थापित है, जिसका नेतृत्व राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (SDMA) करता है। इसे हिमाचल प्रदेश राज्य आपदा प्रतिक्रिया बल (HPSDRF) और जिला आपदा प्रबंधन समितियाँ (DDMCs) सहयोग प्रदान करती हैं। ये संस्थाएँ राज्य में योजना, प्रतिक्रिया और पुनर्प्राप्ति के प्रयासों का समन्वय करती हैं। 2025 के मानसून सीजन के दौरान राज्य को गंभीर चुनौतियों का सामना करना पड़ा:

- 400 से अधिक मौतें भूस्खलन, तेज़ बाढ़ और दुर्घटनाओं के कारण हुईं
- 500 से अधिक सड़कें अवरुद्ध हुईं लगभग
- 300 पावर ट्रांसफॉर्मर क्षतिग्रस्त हुए
- 150 से अधिक जल आपूर्ति योजनाएँ प्रभावित हुईं

ये घटनाएँ राज्य की पूर्व-सक्रिय रणनीतियों की आवश्यकता और भविष्य में आपदाओं के प्रति लचीलापन बढ़ाने के महत्व को रेखांकित करती हैं।



भूकंप

भूकंप तैयारी और प्रतिक्रिया

परिचय:

हिमाचल प्रदेश भूकंपीय क्षेत्र IV, V और VI में स्थित है, जिससे यह भूकंप के प्रति अत्यधिक संवेदनशील है। पहाड़ी भू-भाग, खड़ी ढलान और कमजोर निर्माण वाली इमारतें नुकसान और हताहतों का जोखिम बढ़ाती हैं। भूकंप भूस्खलन, सड़कें बंद होना और अवसंरचना को नुकसान पहुँचाकर जीवन और संपत्ति के लिए गंभीर खतरा पैदा कर सकता है।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

- कांगड़ा, मंडी, कुल्लू और शिमला जिलों में मध्यम से गंभीर भूकंप आम हैं।
- 1905 का कांगड़ा भूकंप बड़े पैमाने पर विनाश और हजारों मौतों का कारण बना।
- भूकंपीय गतिविधि भूस्खलन को बढ़ाती है, पहाड़ी सड़कें अवरुद्ध होती हैं और राहत कार्य प्रभावित होता है।
- ग्रामीण क्षेत्रों में अस्थिर ढलान और कमजोर घर अत्यधिक संवेदनशील हैं।

करने योग्य कार्य



- हिलने पर शांत रहें और तुरंत “ड्रॉप, कवर और होल्ड” करें।
- खिड़कियों, कांच, भारी फर्नीचर और विद्युत फिटिंग से दूर रहें।
- बाहर होने पर इमारतों, पेड़ों और बिजली लाइनों से दूर खुले क्षेत्र में रहें।
- पानी, भोजन, टॉर्च और दवाइयाँ रखकर आपातकालीन किट तैयार रखें।
- अधिकारियों द्वारा बताए गए निकासी मार्ग और निर्देशों का पालन करें।
- हिलना बंद होने के बाद चोट और संरचनात्मक नुकसान की सावधानीपूर्वक जाँच करें।
- स्कूल और कार्यस्थलों में नियमित भूकंप अभ्यास में भाग लें।
- परिवार और समुदाय की आपातकालीन योजना पहले से तैयार रखें, जिसमें सुरक्षित स्थान, बैठक-बिंदु (meeting point) और संपर्क नंबर स्पष्ट रूप से तय हों।
- भूकंप से पहले घर में भारी सामान (अलमारी, गीजर, शेल्फ आदि) को दीवार से अच्छी तरह बाँधकर रखें, ताकि झटकों के दौरान वे गिरकर नुकसान न करें।

न करने योग्य कार्य



- भूकंप आते ही तुरंत बाहर भागें, गिरता मलबा खतरनाक हो सकता है।
- भूकंप के दौरान या तुरंत बाद लिफ्ट का उपयोग न करें। खिड़कियों, आईनों या भारी फर्नीचर के पास खड़े न रहें।
- अस्थिर भवनों या संरचनाओं के पास न जाएँ जब तक उन्हें सुरक्षित घोषित न किया जाए।
- भूकंप के तुरंत बाद आग न जलाएँ और खुले लौ का उपयोग न करें।
- अनपुष्ट जानकारी न फैलाएँ और समुदाय में घबराहट न पैदा करें।
- भूकंप के दौरान अफरा-तफरी न मचाएँ और दूसरों को धक्का न दें, इससे चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है।
- भूकंप के बाद क्षतिग्रस्त इमारतों में दोबारा प्रवेश न करें, जब तक प्रशासन या विशेषज्ञों द्वारा उन्हें सुरक्षित घोषित न किया जाए।
- मोबाइल फोन का अनावश्यक उपयोग न करें, केवल आपात स्थिति या आवश्यक सूचना के लिए ही कॉल करें, ताकि संचार लाइनें बाधित न हों।



तेज़ बाढ़ और बादल फटना

तेज़ बाढ़ और बादल फटना

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की ऊँची पहाड़ियाँ, तीव्र ढलान और मानसून के दौरान होने वाली भारी बारिश इसे बाढ़ और बादल फटने के लिए संवेदनशील बनाती हैं। ये घटनाएँ अक्सर अचानक होती हैं और मिनटों में लोगों के घर, सड़कें, पुल और खेत प्रभावित कर देती हैं। इसके साथ ही, कभी-कभी जान-माल का भी नुकसान हो सकता है। कांगड़ा जिले में भी यह समस्या आम है। यहाँ की नदियाँ जैसे ब्यास और सोहल, वनों की कटाई, पहाड़ी ढलानों पर अनियोजित निर्माण और मिट्टी की कमी के कारण अचानक तेज़ बहाव पैदा कर देती हैं। इससे बाढ़ की तीव्रता बढ़ जाती है और गांवों का जीवन प्रभावित होता है। इसलिए कांगड़ा में सामुदायिक तैयारी, आपातकालीन योजनाओं का पालन और समय पर चेतावनी के प्रति सतर्क रहना बहुत ज़रूरी है। इससे न केवल जीवन और संपत्ति की सुरक्षा होती है, बल्कि प्राकृतिक संसाधनों को भी बचाया जा सकता है।

करने योग्य कार्य



- IMD मौसम अलर्ट और जिला सलाह से अपडेट रहें।
- भारी बारिश या बढ़ते जल स्तर के समय तुरंत ऊँची जगह पर चले जाएँ।
- आपातकालीन किट, दस्तावेज़ और मूल्यवान सामान जलरोधक बैग में रखें।
- भारी बारिश के दौरान या बाद में पुल, नदियों या नालों को पार न करें।
- कमजोर समूहों—बुजुर्ग, बच्चे और विकलांगों — को जल्दी सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- आपातकालीन नंबर (DDMA, पुलिस, अग्निशमन, 112, 108) तैयार रखें।
- घर के आसपास जलनिकासी नालियों को साफ रखें और भारी बारिश से पहले अवरोध हटाएँ, ताकि पानी का बहाव रुके नहीं और जलभराव कम हो।
- समुदाय स्तर पर चेतावनी संकेतों को पहचानना सीखें, जैसे अचानक पानी का रंग बदलना, तेज़ गर्जना की आवाज़ या नदी के जलस्तर का असामान्य रूप से बढ़ना, और तुरंत दूसरों को सूचित करें।

न करने योग्य कार्य



- नदी किनारों, नालों या खड़ी ढलानों के पास पार्किंग या कैंपिंग न करें।
- बहते पानी को पार करने का प्रयास न करें, भले ही पानी कम गहरा दिखे।
- भारी बारिश या जलजमाव वाले हिस्सों में ड्राइविंग न करें।
- आपातकाल के दौरान अफवाहें या अनपुष्ट समाचार न फैलाएँ।
- नालों या नदियों में मलबा या निर्माण कचरा न डालें— यह प्रवाह को रोकता है और बाढ़ को बढ़ाता है।
- बाढ़ या बादल फटने की स्थिति में नदी, नालों या पुलों के पास फोटो/वीडियो लेने के लिए न रुकें, यह जानलेवा हो सकता है।
- क्षतिग्रस्त सड़कों, पुलों या बिजली के खंभों को छूने का प्रयास न करें, क्योंकि उनमें करंट या अचानक धंसने का खतरा हो सकता है।
- प्रशासन द्वारा जारी चेतावनी या निकासी (evacuation) निर्देशों की अनदेखी न करें, देरी करने से जान-माल का जोखिम बढ़ जाता है।



भूस्खलन

भूस्खलन

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की खड़ी ढलान, संवेदनशील भूविज्ञान और भारी वर्षा इसे भूस्खलन के लिए अत्यधिक संवेदनशील बनाते हैं। ये मुख्य रूप से मानसून या बादल फटने के बाद होते हैं, जिससे राजमार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं, घर क्षतिग्रस्त होते हैं और संचार व विद्युत लाइनों में बाधा आती है। वनों की कटाई, सड़क निर्माण और अस्थिर ढलानों पर अनियोजित निर्माण ने राज्य में भूस्खलनों की आवृत्ति और तीव्रता को और बढ़ा दिया है।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

- कांगड़ा, मंडी, किन्नौर, कुल्लू, चम्बा और शिमला सबसे अधिक भूस्खलन प्रभावित जिले हैं।
- शिमला-चंडीगढ़ और मंडी-कुल्लू-मनाली राजमार्ग मानसून में अक्सर अवरुद्ध होते हैं।
- जुलाई 2023 के मानसून में शिमला और सोलन में कई घातक भूस्खलन हुए, जिससे घर और मंदिर नष्ट हुए।

करने योग्य कार्य



- लगातार या भारी बारिश के दौरान सतर्क रहें, खासकर पहाड़ी या सड़क किनारे क्षेत्रों में।
- मानसून में भूस्खलन प्रभावित मार्गों पर यात्रा से बचें।
- जमीन में दरार, असामान्य गति या गिरते मलबे की सूचना स्थानीय अधिकारियों को दें।
- आपातकालीन सामग्री (खाद्य सामग्री, पानी, कंबल, प्राथमिक चिकित्सा किट) और सुरक्षित निकासी योजना तैयार रखें।
- IMD या DDMA के आधिकारिक अलर्ट और मौसम चेतावनियों का पालन करें।
- घर या भवन के आसपास ढलानों की निगरानी करें।
- कमजोर ढलानों के पास उपकरण या भारी सामान न रखें।
- स्थानीय समुदाय के साथ संपर्क में रहें और सहायता देने के लिए तैयार रहें।
- यदि सुरक्षित स्थान पर पहुँचने में समय लगे, तो ऊँचाई वाली जगहों पर अस्थायी आश्रय लें।

न करने योग्य कार्य



- अस्थिर ढलानों या ढीले मिट्टी वाले स्थानों पर निर्माण या वाहन पार्किंग न करें।
- भूस्खलन मलबे के ऊपर चलने या ड्राइविंग करने का प्रयास न करें, यह और भूस्खलन कर सकता है।
- प्राकृतिक जल निकासी को मलबा या निर्माण सामग्री से ब्लॉक न करें।
- झुके हुए पेड़, दीवारों में दरार या गर्जन जैसी शुरुआती चेतावनी संकेतों की अनदेखी न करें।
- घबराएँ नहीं—शांत और व्यवस्थित तरीके से सुरक्षित स्थानों पर जाएँ और संभव हो तो दूसरों की मदद करें।
- भारी बारिश या भूस्खलन के समय अकेले न रहें, हमेशा किसी भरोसेमंद व्यक्ति को स्थिति बताकर रखें।
- नदी या नालों के किनारे न ठहरें, अचानक पानी और मलबा बह सकता है।
- मोबाइल या आपातकालीन संचार उपकरण हमेशा चार्ज और तैयार रखें।



सर्दी की लहर

सर्दी की लहर से तैयारी

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की ऊँची पहाड़ियाँ और सर्दियों की तेज़ ठंड इसे गंभीर सर्दी की लहरों, भारी बर्फबारी और पाले के लिए संवेदनशील बनाती हैं। अत्यधिक ठंड से जीवन, कृषि और स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं, और दूरदराज के गाँव अवरुद्ध सड़कों के कारण कट जाते हैं। कांगड़ा जिले में भी सर्दियों में पाला और कभी-कभी हल्की बर्फबारी होती है, जिससे खेत, घर और सड़कें प्रभावित होती हैं और जीवन में असुविधा बढ़ जाती है।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

- ऊँचाई वाले क्षेत्र में भारी पाला और कभी-कभी बर्फबारी होती है।
- सबसे ठंडे महीनों में पानी की पाइपलाइन और नल जम जाते हैं।
- पाला गेहूँ के खेत, सब्जियों की फसल और बागों को नुकसान पहुँचाता है।
- बर्फीली सड़कें दुर्घटनाओं का जोखिम बढ़ाती हैं और राहत कार्य धीमा कर देती हैं।

करने योग्य कार्य



- सबसे ठंडी घड़ियों में, खासकर सुबह-सुबह और रात में घर के अंदर रहें।
- कई गर्म कपड़ों की परतें पहनें, जिसमें ऊनी कपड़े, दस्ताने और टोपी शामिल हों।
- पानी की पाइपलाइन को जमने से बचाने के लिए इंसुलेट करें।
- हीटर का सुरक्षित उपयोग करें और वेंटिलेशन बनाए रखें ताकि कार्बन मोनोऑक्साइड का खतरा न हो।
- गर्म और पौष्टिक भोजन करें और हाइड्रेटेड रहें।
- बुजुर्गों, बच्चों और बीमार रिश्तेदारों की बार-बार देखभाल करें।
- आपातकालीन सामग्री तैयार रखें (कंबल, दवाइयाँ, गर्म कपड़े)।
- फ्रॉस्टबाइट से बचने के लिए खुली त्वचा को ढककर रखें।

न करने योग्य कार्य



- अत्यधिक ठंड या पाले के समय अनावश्यक रूप से बाहर न जाएँ।
- पानी के नल या पाइपलाइन को असुरक्षित न छोड़ें—जमने का जोखिम रहता है।
- घर के अंदर खुली आग या बिना वेंटिलेशन वाले हीटर का उपयोग न करें।
- बर्फीली सड़कों पर बिना उचित जूते पहनकर न चलें।
- स्वास्थ्य संकेतों जैसे कांपना, सुनपन या फ्रॉस्टबाइट के लक्षणों की अनदेखी न करें।
- शराब का सेवन न करें—यह शरीर की गर्मी घटाता है और हाइपोथर्मिया का खतरा बढ़ाता है।
- मौसम की स्थितियों के बारे में अनपुष्ट स्थानीय अफवाहों पर विश्वास न करें।



गरज और बिजली गिरना

गरज और बिजली गिरने से सुरक्षा

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की पहाड़ियाँ और पर्वतीय भूप्रदेश इसे बिजली गिरने और तूफानों के प्रति संवेदनशील बनाती हैं, खासकर मानसून और पूर्व-मानसून में। ऊँची चोटियाँ, खड़ी ढलान और घने जंगल बिजली गिरने का जोखिम बढ़ाते हैं, जिससे घर, बिजली लाइन्स और संचार नेटवर्क प्रभावित हो सकते हैं।

कांगड़ा जिले में भी मानसून में बिजली गिरने और तूफानों की घटनाएँ आम हैं। गाँवों और खुले क्षेत्रों में पेड़, ऊँचे भवन और कम ग्राउंडिंग वाले घर अधिक जोखिम में रहते हैं। ऐसे मौसम में सावधानी और समय पर सुरक्षा उपाय अपनाना आवश्यक है, ताकि जान-माल का नुकसान कम किया जा सके।

करने योग्य कार्य



- जानकारी में रहें – IMD मौसम अलर्ट और स्थानीय प्राधिकरण की सलाह का पालन करें; बिजली चेतावनी के दौरान घर के अंदर रहें।
- तूफान के समय घर के अंदर या पूरी तरह बंद वाहन में रहें।
- इलेक्ट्रिक उपकरण अनप्लग करें और तार वाले उपकरणों का उपयोग न करें।
- ऊँचे पेड़ों, पोल और खुले क्षेत्रों से दूर नीची जगहों पर आश्रय लें।
- स्थानीय प्राधिकरण के मौसम अलर्ट और चेतावनी का पालन करें।
- अगर बाहर फँस जाँ, तो पैरों को साथ रखकर झुके रहें और जमीन से संपर्क कम करें।
- प्राथमिक चिकित्सा किट और आपातकालीन संपर्क नंबर तैयार रखें।

न करने योग्य कार्य



- पेड़ों या ऊँची संरचनाओं के नीचे आश्रय न लें – पहाड़ी क्षेत्रों में आम गलती।
- खिड़कियों, दरवाजों और धातु-फ्रेम वाले भवनों से दूर रहें। तार वाले उपकरणों का उपयोग न करें – लैंडलाइन, प्लग वाले उपकरण, तार वाला इंटरनेट।
- तूफान के तुरंत बाद बाहर न जाएँ – गिरे हुए पेड़, लाइव वायर, मलबा खतरनाक हो सकते हैं।
- मौसम अलर्ट का पालन करें – पीले अलर्ट में भी जोखिम होता है।
- धातु की वस्तुएँ पास न रखें – छतरियाँ, ट्रेकिंग पोल, छड़ें।
- तूफान के तुरंत बाद गाड़ी न चलाएँ – सड़कें मलबे से अवरुद्ध हो सकती हैं।
- खुले मैदान, पहाड़ की चोटी और नदियों के किनारे न जाएँ – ये जोखिमपूर्ण क्षेत्रों हैं।
- बाड़, जल टैंक या धातु की संरचनाओं को न छुएँ – ये बिजली प्रवाहित कर सकती हैं।



बाढ़

बाढ़ प्रबंधन

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की खड़ी ढलान और संवेदनशील भू-भाग इसे

मानसून के दौरान बाढ़, तेज बाढ़ और बादल फटने के लिए अत्यधिक प्रवण बनाते हैं। ब्यास, सतलुज, रावी, चेनाब जैसी नदियाँ और उनककी उपनदियाँ अक्सर तेजी से बढ़कर सड़कें, पुल और आवास को प्रभावित करती हैं। संकरी घाटियाँ और भूस्खलन बाढ़ और जलजमाव को और बढ़ा देते हैं।

हिमाचल-विशिष्ट स्थिति:

तेज बाढ़ अक्सर कुल्लू, मंडी, कांगड़ा, किन्नौर और चम्बा जिलों में आती है। नदियों और नालों का उफान पुल, सड़कें और जलविद्युत परियोजनाओं को नुकसान पहुँचाता है। ऊँचाई वाले क्षेत्रों में बादल फटना अचानक जल वृद्धि करता है, जिससे प्रतिक्रिया के लिए कम समय मिलता है।

करने योग्य कार्य



- मौसम अपडेट के लिए रेडियो/टीवी/आधिकारिक ऐप्स सुनें/देखें।
- पीने का पानी, सूखा भोजन और आवश्यक दवाइयाँ जलरोधक बैग में रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज़ (ID, जमीन के कागजात, बैंक पासबुक) सील प्लास्टिक में रखें।
- पशु और मूल्यवान सामान सुरक्षित, ऊँचे स्थान पर स्थानांतरित करें।
- मोबाइल फोन चार्ज रखें और पावर बैंक साथ लें।
- मजबूत जूते पहनें; निकासी के दौरान चप्पल से बचें।
- पानी में चलते समय सहारा पाने के लिए रस्सी, डंडी या अस्थायी बोट का उपयोग करें।
- अधिकारियों के निकासी आदेशों का तुरंत पालन करें।
- रोगों के फैलाव से बचने के लिए सुरक्षित और साफ शौचालय का उपयोग करें।
- आपसी सहयोग के लिए पड़ोसियों और सामुदायिक स्वयंसेवकों से संपर्क में रहें।

न करने योग्य कार्य



- तेज बहती नदियों, नालों या बाढ़ से प्रभावित पुलों में प्रवेश न करें।
- पानी जमा या डूबे हुए रास्तों पर वाहन न चलाएँ।
- सुरक्षा उपकरण के बिना अस्थायी नाव या बोट का उपयोग न करें।
- पालतू जानवर और पशु कम ऊँचाई वाले क्षेत्रों में अकेले न छोड़ें।
- भारी बारिश के दौरान बेसमेंट या ग्राउंड फ्लोर पर न सोएँ।
- रिसते गैस पाइप के पास मोमबत्ती या माचिस न जलाएँ।
- नदियों, नालों या ड्रेनों में कचरा न फेंकें।
- आपात स्थिति में शराब का सेवन न करें—यह सतर्कता कम करता है।
- अफवाहों पर विश्वास न करें, हमेशा स्थानीय अधिकारियों से पुष्टि करें।
- बाढ़ के पानी में बिना सुरक्षात्मक जूते या सुरक्षा उपकरण के न चलें।



विद्युत आपदाएँ और अग्नि सुरक्षा

विद्युत आपदाएँ और अग्नि सुरक्षा

परिचय:

हिमाचल प्रदेश में विद्युत आग और शॉर्ट सर्किट का खतरा लगातार बढ़ रहा है, विशेषकर मानसून, सर्दियों में हीटिंग महीनों और त्योहारों के दौरान, जब बिजली की खपत असामान्य रूप से बढ़ जाती है। पहाड़ी बस्तियों में सॉकेट में अत्यधिक भार, पुरानी वायरिंग और असुरक्षित विद्युत कनेक्शन घरों, बाजारों और संस्थानों में आग लगने की घटनाओं का मुख्य कारण बनते हैं। इसके अलावा, सूखे क्षेत्रों में जंगल की आग और विद्युत चिंगारी खतरे को और बढ़ाते हैं, जिससे केवल संपत्ति का नुकसान ही नहीं बल्कि लोगों की जान पर भी जोखिम उत्पन्न होता है। बिजली की इस संवेदनशील स्थिति के मद्देनजर सख्त सुरक्षा उपाय अपनाना, नियमित निरीक्षण करना और समुदाय में जनजागरूकता फैलाना अत्यंत आवश्यक है, ताकि दुर्घटनाओं की संभावनाओं को कम किया जा सके और लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित हो।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

- कुल्लू और कांगड़ा में सर्दियों में हीटर का अत्यधिक उपयोग और खराब कनेक्शन आग की घटनाएँ उत्पन्न करते हैं।
- शिमला, सोलन और मंडी में पुरानी वायरिंग और अधिभारित ट्रांसफार्मरों के कारण शॉर्ट सर्किट की घटनाएँ आम हैं।
- चंबा और बिलासपुर जिलों में सूखे मौसम में विद्युत चिंगारी या लाइव वायर से जंगल की आग लगती है।
- किन्नौर और कुल्लू में बादल फटना और भारी बारिश के कारण विद्युत लाइनें क्षतिग्रस्त होती हैं, जिससे आग या करंट लगने का जोखिम बढ़ता है।
- धर्मशाला और हमीरपुर जैसे शहरी क्षेत्रों में जटिल इमारतों और बढ़ते बिजली उपयोग के कारण आग का खतरा बढ़ रहा है।

करने योग्य कार्य



- वायरिंग और विद्युत फिटिंग का नियमित रूप से पेशेवरों द्वारा निरीक्षण कराएँ।
- प्रमाणित उपकरण और उचित फ्यूज या सर्किट ब्रेकर का उपयोग करें।
- भारी बारिश के दौरान या घर छोड़ते समय मुख्य पावर सप्लाई बंद करें।
- अग्निशमन यंत्र या बाल्टी में रेत आसानी से पहुँच योग्य रखें।
- हीटर, चूल्हा और ज्वलनशील वस्तुओं के बीच सुरक्षित दूरी बनाएँ।
- परिवार के सदस्यों को बुनियादी आग प्रतिक्रिया और आपातकालीन संपर्क के बारे में शिक्षित करें।
- घर, स्कूल और कार्यस्थल पर स्मोक डिटेक्टर (Smoke Detector) और अग्नि अलार्म लगवाएँ तथा समय-समय पर उनकी कार्यक्षमता की जाँच करें।
- आग लगने की स्थिति में सुरक्षित निकास मार्ग (Exit Route) पहले से चिह्नित रखें और परिवार/कर्मचारियों के साथ समय-समय पर मॉक ड्रिल का अभ्यास करें।

न करने योग्य कार्य



- सॉकेट पर अत्यधिक भार न डालें और क्षतिग्रस्त तारों का उपयोग न करें।
- तारों को कार्पेट के नीचे या गीले क्षेत्रों के पास न रखें।
- अस्थायी या ढीले विद्युत कनेक्शन न बनाएँ।
- विद्युत आग पर पानी न डालें — CO₂ या रेत का उपयोग करें।
- पावर पोल या ट्रांसफार्मर के पास कचरा जलाने से बचें।
- जलती हुई गंध, टिमटिमाती रोशनी या चिंगारी वाले प्लग की अनदेखी न करें — तुरंत जांच कराएँ।
- आग लगने पर घबराकर बिजली के उपकरणों या स्विच को गीले हाथों से न छुएँ, इससे करंट लगने का गंभीर खतरा होता है।
- जंगल या खुले क्षेत्रों में बिजली की लाइनों के नीचे आग न जलाएँ, इससे चिंगारी फैलकर बड़ी आग का कारण बन सकती है।
- आग या शॉर्ट सर्किट की छोटी घटनाओं को नज़रअंदाज़ न करें, प्रारंभिक संकेत मिलते ही तुरंत मरम्मत और सूचना देना आवश्यक है।



सड़क दुर्घटनाएँ और यातायात आपात स्थिति

सड़क दुर्घटनाएँ और यातायात आपात स्थिति

परिचय:

हिमाचल प्रदेश की पर्वतीय भूप्रदेशी स्थिति, खड़ी ढलान और तीव्र मोड़ ड्राइविंग को चुनौतीपूर्ण बनाते हैं। भूस्खलन, कोहरा, बर्फबारी और अचानक मौसम परिवर्तन सड़क हादसों का जोखिम बढ़ाते हैं। कांगड़ा जिले में, धर्मशाला-कांगड़ा मार्ग और छोटे ग्रामीण रास्तों पर संकरी सड़कों और मोड़ों के कारण दुर्घटनाओं की संभावना अधिक रहती है। शिमला-मनाली और मंडी-पठानकोट राजमार्गों पर भी इसी तरह की जोखिम देखी जाती हैं।

अत्यधिक भार, अधिक गति और यांत्रिक दोष अक्सर दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं, और पर्यटन सीज़न में यातायात की भीड़ इसे और बढ़ा देती है। राज्य में सुरक्षित गतिशीलता सुनिश्चित करने के लिए सड़क अनुशासन, वाहन रखरखाव और चालक जागरूकता को मजबूत करना आवश्यक है।

करने योग्य कार्य



- मोड़ और खड़ी ढलानों पर गाड़ी धीरे चलाएँ, ढलानों पर नीचे गियर का उपयोग करें।
- लंबी यात्रा से पहले ब्रेक, लाइट और टायर जांचें।
- यातायात संकेतों और गति सीमा का सख्ती से पालन करें।
- हमेशा सीट बेल्ट और हेलमेट पहनें।
- वाहन में आपातकालीन किट, टॉर्च और प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स रखें।
- भारी वाहनों से सुरक्षित दूरी बनाएँ और मोड़ों पर ओवरटेकिंग न करें।
- दुर्घटना होने पर तुरंत पुलिस या आपातकालीन सेवा (Dial 112) को सूचित करें।
- पर्वतीय मार्गों पर यात्रा करते समय मौसम पूर्वानुमान और सड़क स्थिति की जानकारी पहले से प्राप्त करें, विशेषकर भूस्खलन और बर्फबारी के मौसम में।
- रात्रि यात्रा के दौरान हेडलाइट, फॉग लाइट और रिफ्लेक्टर का सही उपयोग करें, ताकि कम दृश्यता में भी वाहन स्पष्ट रूप से दिखाई दे।

न करने योग्य कार्य



- थकावट, शराब या खराब मौसम में वाहन न चलाएँ।
- अंधे मोड़ या संकरी सड़कों पर ओवरटेक न करें।
- सड़क के किनारे या भूस्खलन-संवेदनशील क्षेत्रों में पार्क न करें।
- ड्राइविंग के दौरान मोबाइल फोन का उपयोग न करें।
- भारी बारिश, कोहरा या बर्फबारी में अनावश्यक यात्रा से बचें।
- सड़क सुरक्षा निर्देशों या संकेतों की अनदेखी न करें।
- पर्यटक स्थलों या पहाड़ी मोड़ों पर वाहन खड़ा कर फोटो/वीडियो लेने के लिए न रुकें, इससे पीछे आने वाले वाहनों के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न होता है।
- अचानक ब्रेक लगाने या तेज़ मोड़ काटने से बचें, विशेषकर ढलानों और फिसलन भरी सड़कों पर।
- भूस्खलन, सड़क बंद होने या चेतावनी संकेतों के बावजूद आगे बढ़ने का प्रयास न करें, वैकल्पिक मार्ग या प्रशासनिक निर्देशों का पालन करें।



ओले और तुफानी बारिश

ओले और तूफानी बारिश

परिचय:

हिमाचल प्रदेश में प्री-मानसून और वसंत ऋतु में, विशेष रूप से कृषि क्षेत्रों में, ओले (hailstorms) की घटनाएँ अक्सर होती हैं। ये अचानक मौसमीय घटनाएँ बर्फ के टुकड़े लेकर आती हैं, जो फसलें, बाग, वाहन और छतों को नुकसान पहुँचाते हैं। ओलों के साथ अक्सर तेज़ हवाएँ और तूफानी बारिश भी होती है, जिससे चोटें और परिवहन में बाधाएँ उत्पन्न होती हैं। ऐसे पर्वतीय राज्य में, जहाँ बागवानी मुख्य आजीविका का स्रोत है, ओले गंभीर आर्थिक और सुरक्षा चुनौती बन जाते हैं।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

कांगड़ा, विशेषकर पालमपुर, नूरपुर और शाहपुर, देर सर्दी और प्री-मानसून महीनों में ओलों का सामना करते हैं। ये तूफान फसलों, चाय बागान, छत और बिजली लाइनों को नुकसान पहुँचाते हैं, जिससे किसानों और निवासियों को प्रभावित किया जाता है। अधिकारी सुरक्षा के लिए एंटी-हेल नेट के उपयोग और IMD मौसम अलर्ट का पालन करने की सलाह देते हैं।

करने योग्य कार्य



- ओले शुरू होते ही तुरंत घर या सुरक्षित आश्रय में जाएँ।
- वाहन को कवर वाले स्थान में रखें या बाहर होने पर मोटा कवर लगाएँ।
- खिड़कियों, कांच के दरवाजों और धातु की वस्तुओं से दूर रहें।
- पालतू जानवरों और फसल/बागों को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ या ढक दें।
- IMD या स्थानीय प्राधिकरण द्वारा जारी मौसम पूर्वानुमान और चेतावनी का पालन करें।
- बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें और उन्हें सुरक्षित स्थान पर रखें।
- चोट लगने या वाहन क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवा से तुरंत संपर्क करें।
- किसानों द्वारा फसलों और बागानों के लिए एंटी-हेल नेट, पॉली शीट या अस्थायी आवरण का उपयोग करें, विशेषकर प्री-मानसून अवधि में।
- तूफ़ान के बाद बिजली लाइनों, छतों और पेड़ों की सावधानीपूर्वक जाँच करें और किसी भी खतरे की स्थिति में स्थानीय प्रशासन या बिजली विभाग को सूचित करें।

न करने योग्य कार्य



- अस्थिर ढलानों या ढीले मिट्टी वाले क्षेत्रों के पास निर्माण या वाहन पार्क न करें।
- ओले के दौरान बाहर चलना या वाहन चलाना जोखिम भरा हो सकता है; इसे न करें।
- प्राकृतिक जल निकासी को मलबा या निर्माण सामग्री से अवरुद्ध न करें।
- शुरुआती चेतावनी संकेत जैसे झुके पेड़, दीवार में दरार या गर्जन को अनदेखा न करें।
- घबराएँ नहीं—शांत तरीके से सुरक्षित स्थान पर जाएँ और दूसरों की मदद करें।
- ओले के दौरान छतों पर न रहें और सुरक्षित आवरण के बिना सामान को बाहर न रखें।
- ओले या तूफानी बारिश के दौरान पेड़ों, बिजली के खंभों या टिन/एस्बेस्टस की छतों के नीचे शरण न लें, ये गिरने या उड़ने का खतरा रखते हैं।
- तूफान के तुरंत बाद क्षतिग्रस्त छतों, ढीले टिन या बिजली तारों को स्वयं ठीक करने का प्रयास न करें, विशेषज्ञ सहायता की प्रतीक्षा करें।
- मौसम सामान्य होने से पहले खुले खेतों, ऊँचे स्थानों या नदी-नालों की ओर न जाएँ, क्योंकि तेज़ हवा और अचानक वर्षा दोबारा शुरू हो सकती है।



जंगल की आग

जंगल की आग

परिचय:

हिमाचल प्रदेश के घने जंगल, सूखी लकड़ी और ऊँचाई पर स्थित वनस्पति इसे जंगल की आग के लिए संवेदनशील बनाते हैं। गर्मी, तेज़ हवाएँ और सूखा मौसम आग फैलने की संभावना को बढ़ाते हैं। जंगल की आग केवल पेड़-पौधों को नहीं बल्कि वन्य जीवों, ग्रामीण इलाकों, घरों, बिजली और संचार लाइनों को भी नुकसान पहुँचाती है। आग अचानक फैल सकती है, इसलिए समय पर सावधानी और समुदाय की जागरूकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

कांगड़ा, चंबा, सिरमौर और कुल्लू जिलों में गर्मियों और सूखे मौसम में जंगल की आग की घटनाएँ अक्सर होती हैं। 2022 में कांगड़ा और शिमला के जंगलों में आग लगी थी, जिससे बड़े क्षेत्र में वनस्पति नष्ट हुई और ग्रामीणों को सुरक्षित स्थानों पर स्थानांतरित होना पड़ा। बिजली की चिंगारी, असावधानी से आग जलाना और जंगल में मलबा या कचरा फेंकना आग फैलने के मुख्य कारण हैं।

करने योग्य कार्य



- गर्मियों और सूखे मौसम में आग की चेतावनी और मौसम अलर्ट पर ध्यान दें।
- जंगल में आग लगने की स्थिति में तुरंत स्थानीय वन विभाग या आपातकालीन सेवा को सूचित करें।
- आग से प्रभावित क्षेत्रों से तुरंत सुरक्षित दूरी बनाएँ और ऊँचाई वाली जगहों पर आश्रय लें।
- घर या खेत के आसपास आग रोकने के लिए कचरा साफ रखें और सूखी घास/लकड़ी इकट्ठी न करें।
- बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा सुनिश्चित करें और मदद की आवश्यकता वाले लोगों की सहायता करें।
- प्राथमिक चिकित्सा किट, पानी और आवश्यक आपूर्ति तैयार रखें।
- समुदाय स्तर पर फायर लाइन (आग रोक रेखा) की पहचान और सफ़ाई में सहयोग करें, ताकि आग के फैलाव को प्रारंभिक स्तर पर रोका जा सके।
- जंगल के आसपास रहने वाले परिवार निकासी (Evacuation) मार्ग और सुरक्षित आश्रय स्थल पहले से चिन्हित रखें, विशेषकर गर्मी और सूखे मौसम में।

न करने योग्य कार्य



- जंगल में वाहन चलाते समय सूखी घास या पत्तियों को आग के संपर्क में न आने दें।
- कूड़ा जलाने या धुआँ छोड़ने जैसी गतिविधियाँ जंगल के पास न करें।
- धुएँ से अंधा या घबराकर भागना खतरनाक हो सकता है, इसलिए संयम बनाए रखें।
- आग बुझाने की कोशिश में अकेले न जाएँ, समूह में ही सुरक्षित उपाय करें।
- पानी या मिट्टी के बिना आग पर सीधे कूदने की कोशिश न करें।
- नाबालिग बच्चों को जंगल या आग प्रभावित क्षेत्रों में न भेजें।
- हवा के विपरीत दिशा में भागने का प्रयास न करें, हमेशा सुरक्षित निकासी मार्ग का पालन करें।
- जंगल में बीड़ी, सिगरेट या माचिस की जली हुई तीली खुले में न फेंकें, यह जंगल की आग का प्रमुख कारण बन सकती है।
- तेज़ हवा के समय आग बुझाने या प्रभावित क्षेत्र में प्रवेश करने का जोखिम न लें, आग की दिशा अचानक बदल सकती है।



साँप और जानवरों का काटना

साँप और जानवरों का काटना

परिचय:

हिमाचल प्रदेश के पर्वतीय और ग्रामीण क्षेत्रों में साँप और जंगली/पालतू जानवरों के काटने की घटनाएँ आम हैं। जंगल, खेत, घास वाले क्षेत्र और घरों के आसपास साँपों और जंगली जानवरों का प्रकोप अधिक होता है। साँप के विष से तुरंत इलाज न मिलने पर जीवन के लिए गंभीर खतरा हो सकता है। इसी तरह, कुत्ते, भेड़िये या अन्य जंगली जानवरों के काटने से संक्रमण और रैबीज़ जैसी घातक बीमारियाँ फैल सकती हैं। इसलिए, जागरूकता, सावधानी और समय पर चिकित्सा सहायता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

हिमाचल-विशिष्ट उदाहरण:

कुल्लू, मंडी, कांगड़ा और शिमला के ग्रामीण इलाकों में मानसून और गर्मियों में साँप के काटने की घटनाएँ अधिक होती हैं। जंगली भेड़िये या कुत्ते कभी-कभी जंगल और आसपास के गाँवों में हमला कर देते हैं।

करने योग्य कार्य



- साँप या जंगली जानवर देखकर शांत रहें और धीरे-धीरे दूरी बढ़ाएँ।
- काटने की स्थिति में तुरंत पीड़ित को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- साँप के काटे स्थान को हिलाएँ नहीं और जख्म को काटने या चूसने की कोशिश न करें।
- तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल पहुँचें, एंटीवेनम/रैबीज़ टीका लगवाएँ।
- चोट के आसपास कपड़े या बेल्ट से बहुत कसकर बाँधें, पर रक्त प्रवाह पूरी तरह रोकने की कोशिश न करें।
- काटने के समय फोन से स्थानीय आपातकालीन सेवा (112/108) को सूचित करें।
- बच्चों और बुजुर्गों को साँप और जंगली जानवरों से बचाव के उपाय सिखाएँ।

न करने योग्य कार्य



- साँप को पकड़ने या मारने की कोशिश न करें, यह और अधिक खतरा पैदा कर सकता है।
- काटे हुए हिस्से को चबाने, काटने या चीरे लगाने का प्रयास न करें।
- जख्म पर घरेलू दवाइयाँ या तेल लगाना खतरनाक हो सकता है।
- घायल व्यक्ति को दौड़ाने या तेज़ गति से ले जाने की कोशिश न करें।
- जंगली जानवरों के साथ खेलना या उन्हें छेड़ना न करें।
- साँप या जंगली जानवरों के प्रति अफवाहें न फैलाएँ, हमेशा विशेषज्ञ सलाह लें।
- रात में खुले स्थान पर सोते समय या जंगल में बिना जूते और लंबी पैंट के न चलें।



CPR
(कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन)

CPR (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन)

परिचय:

सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) एक जीवनरक्षक प्रक्रिया है, जो तब की जाती है जब किसी व्यक्ति की सांस या दिल की धड़कन रुक जाती है। इससे मस्तिष्क और अन्य अंगों तक रक्त व ऑक्सीजन का प्रवाह बनाए रखा जाता है, जब तक चिकित्सा सहायता न पहुँच जाए।

यह प्रक्रिया विशेष रूप से हृदय गति रुकने, डूबने, बिजली के झटके या गंभीर चोट के मामलों में अत्यंत प्रभावी होती है और समय पर की जाने पर किसी की जान बचा सकती है।

सीपीआर का उद्देश्य है - व्यक्ति को जीवित रखने के लिए तुरंत बुनियादी सहायता प्रदान करना, जब हर सेकंड महत्वपूर्ण होता है।

क्या करें



- जांच कि व्यक्ति बेहोश है और सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहा है।
- तुरंत आपातकालीन सहायता के लिए कॉल करें (डायल 108 / 112)। व्यक्ति को सपाट और कठोर सतह पर लिटाएं और छाती के बीच में दबाव देना शुरू करें।
- ज़ोर से और तेज़ दबाएं — प्रति मिनट लगभग 100–120 बार, लगभग 2 इंच गहराई तक।
- हर 30 दबाव के बाद, यदि प्रशिक्षित हैं, तो 2 साँसें दें।
- तब तक सीपीआर जारी रखें जब तक व्यक्ति सांस लेने न लगे या चिकित्सीय सहायता न पहुँच जाए।
- यदि एईडी (ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर) उपलब्ध है, तो उसके निर्देशों का पालन करें।
- यदि आसपास लोग मौजूद हों, तो किसी एक व्यक्ति को विशेष रूप से AED लाने या एम्बुलेंस कॉल करने की ज़िम्मेदारी दें, ताकि समय की बर्बादी न हो।
- सीपीआर करते समय हाथों की सही स्थिति बनाए रखें —दोनों हाथों को एक-दूसरे पर रखकर छाती के बीच दबाव दें और हर दबाव के बाद छाती को पूरी तरह ऊपर आने दें।

क्या न करें



- घबराएँ नहीं — शांत रहें और तुरंत कार्रवाई करें।
- यदि व्यक्ति सामान्य रूप से सांस ले रहा है या जीवन के संकेत दे रहा है तो सीपीआर न करें।
- तब तक सीपीआर बंद न करें जब तक थकान न हो जाए या मदद न आ जाए।
- यदि आप प्रशिक्षित नहीं हैं या सहज नहीं हैं, तो साँस देने की कोशिश न करें — केवल हाथों से सीपीआर भी प्रभावी है।
- व्यक्ति को नरम सतह (जैसे बिस्तर) पर न रखें — हमेशा कठोर और सपाट सतह पर रखें।
- सीपीआर के दौरान बार-बार रुककर न जाँचें कि व्यक्ति जीवित है या नहीं, इससे रक्त प्रवाह बाधित होता है।
- दबाव बहुत हल्का या बहुत तेज़ी से न दें, इससे सीपीआर प्रभावी नहीं रहता। निर्धारित गहराई और गति बनाए रखें।
- बच्चों, बुजुर्गों या दुबले व्यक्ति पर अत्यधिक बल न लगाएँ, दबाव उम्र और शरीर के अनुसार नियंत्रित रखें।



चिकित्सीय आपात स्थितियाँ

चिकित्सीय आपात स्थितियाँ

परिचय:

चिकित्सीय आपात स्थितियाँ, चाहे वह दुर्घटनाओं, अचानक बीमारी या आपदाओं के कारण हों, तुरंत ध्यान देने की मांग करती हैं। बुनियादी प्राथमिक उपचार प्रदान करना, तुरंत आपातकालीन कॉल करना (सर्व-उद्देश्य हेल्पलाइन 112, एम्बुलेंस 108) और जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (DDMA) कांगड़ा के निर्देशों का पालन करना जीवन बचा सकता है। DDMA कांगड़ा आपदा के दौरान चिकित्सा प्रतिक्रिया, निकासी और राहत कार्यों का समन्वय करता है और अस्पतालों, पुलिस, अग्निशमन सेवाओं और स्वयंसेवकों के साथ मिलकर समय पर सहायता सुनिश्चित करता है।

आपातकाल के समय सतर्क रहना और प्रशिक्षित प्राथमिक उपचार का उपयोग करना गंभीर चोटों और रोगों के प्रभाव को कम कर सकता है। समुदाय के सदस्य, परिवार और पड़ोसी मिलकर आपात स्थितियों में तुरंत और प्रभावी मदद प्रदान कर सकते हैं।

क्या करें



- शांत रहें और स्थिति का आकलन करें।
- तुरंत 112 या 108 पर कॉल करें।
- बुनियादी प्राथमिक उपचार दें (जैसे रक्तस्राव रोकना, सांस की जाँच करना)।
- घर और वाहन में हमेशा प्राथमिक उपचार किट तैयार रखें।
- आपदा के दौरान DDMA कांगड़ा और अस्पतालों की सलाह का पालन करें।
- घायल व्यक्ति को सुरक्षित रूप से चिकित्सीय सहायता तक पहुँचाने में मदद करें।
- अपने पास मोबाइल फोन और आपातकालीन संपर्क नंबर रखें।
- यदि प्रशिक्षित हों, तो CPR या अन्य जीवनरक्षक तकनीकें लागू करें।
- बिना घबराए घायल की स्थिर स्थिति बनाए रखने का प्रयास करें।

क्या न करें



- घबराएँ नहीं और मरीज के चारों ओर भीड़ न लगाएँ।
- बेहोश व्यक्ति को भोजन या पानी न दें।
- घायल व्यक्ति को अनावश्यक रूप से स्थानांतरित न करें।
- आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने में देरी न करें।
- दूसरों की मदद करते समय अपनी सुरक्षा की अनदेखी न करें—पहले स्वयं सुरक्षित रहें।
- घायल या बीमार व्यक्ति के साथ हँसी-मज़ाक या हल्के व्यवहार से बचें।
- बिना आवश्यकता या प्रशिक्षण के दवाइयाँ या इंजेक्शन न दें।
- भीड़ या अफवाहों पर विश्वास न करें—केवल आधिकारिक जानकारी पर भरोसा करें।

आपातकालीन संपर्क निर्देशिका हिमाचल प्रदेश

यह निर्देशिका हिमाचल प्रदेश के लिए सत्यापित आपातकालीन संपर्क प्रदान करती है, जो कि राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (HPSDMA), पुलिस विभाग, स्वास्थ्य विभाग और अन्य आधिकारिक एजेंसियों से प्राप्त जानकारी पर आधारित है।

पुलिस और यातायात

- समन्वित आपातकालीन (सर्व-उद्देश्य): 112
- पुलिस नियंत्रण कक्ष (कांगड़ा): 01892-224905
- थाना कांगड़ा: 01892-265022

अग्निशमन और बचाव

- अग्निशमन आपातकाल: 101

एम्बुलेंस और चिकित्सीय सेवाएं

- एम्बुलेंस / चिकित्सीय आपातकाल: 108
- सिविल अस्पताल कांगड़ा: 01892-265054

जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डी.डी.एम.ए) कांगड़ा

(उपायुक्त कार्यालय – अध्यक्ष, डी.डी.एम.ए)

- उपायुक्त (जिला प्रशासन): 01892-222103
- संपर्क करें: 1077, 01892-229050 / 51 / 52 / 53

नगरपालिका और जन-उपयोग सेवाएं

- नगर निगम आयुक्त: 01892-224905
- बिजली हेल्पलाइन (ई-सम्पर्क): 1800-180-8060
- लोक स्वास्थ्य / जल एवं सीवरेज: शिकायत दर्ज करें
एम.सी.सी. नियंत्रण कक्ष के माध्यम से

महिला / बाल / वरिष्ठ नागरिक हेल्पलाइन

- महिला हेल्पलाइन: 1091 / 181
- बाल हेल्पलाइन: 1098
- वरिष्ठ नागरिक सहायता: 112 या निकटतम पुलिस
थाना

Sources: Himachal Pradesh Administration
Helpline Directory, Himachal Pradesh Police
Official Contacts, Municipal Corporation
Himachal Pradesh.

प्रमुख शब्द

- **आपदा** - एक अचानक घटित घटना (प्राकृतिक या मानवजनित) जो जीवन, संपत्ति या पर्यावरण को बड़े पैमाने पर नुकसान पहुँचाती है।
- **आपदा प्रबंधन** - आपदाओं से होने वाले जीवन और संपत्ति के नुकसान को कम करने हेतु योजना बनाना, तैयारी करना, प्रतिक्रिया देना और पुनर्प्राप्ति की प्रक्रिया।
- **क्या करें और क्या न करें** - आपात स्थिति में पालन करने वाले सरल नियम। “क्या करें” वे कार्य हैं जो आपको सुरक्षित रखते हैं, जबकि “क्या न करें” वे कार्य हैं जो जोखिम बढ़ाते हैं।
- **भूकंप** - पृथ्वी की परतों की हलचल से उत्पन्न अचानक जमीन का हिलना। चंडीगढ़ ज़ोन IV में आता है, जो उच्च भूकंपीय जोखिम क्षेत्र है।
- **आपातकालीन किट** - एक छोटा बैग जिसमें टॉर्च, पानी, दवाइयाँ, प्राथमिक उपचार सामग्री और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ रखे जाते हैं, ताकि आपदा के समय तुरंत उपयोग किया जा सके।
- **महामारी** - किसी क्षेत्र में अचानक फैली बीमारी जो तेज़ी से बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित करती है।
- **निकासी** - आपदा के समय लोगों को खतरनाक स्थान से सुरक्षित स्थान पर ले जाना।
- **प्राथमिक चिकित्सा** - किसी घायल या बीमार व्यक्ति को पेशेवर चिकित्सा सहायता आने से पहले दी जाने वाली तुरंत सहायता।

- **बाढ़** – पानी का ओवरफ्लो जो जमीन डुबो देता है और घर, सड़कें और लोगों को प्रभावित करता है। मानसून के दौरान चंडीगढ़ के नीचले क्षेत्रों में आम है।
- **जोखिम** – कोई भी चीज़ जो नुकसान पहुंचा सकती है, जैसे भूकंप, आग या रासायनिक रिसाव।
- **मॉक ड्रिल** – तैयारियों का परीक्षण करने और वास्तविक आपातकाल के लिए लोगों को प्रशिक्षित करने के लिए किया गया अभ्यास।
- **तैयारी** – आपदा से पहले लिए गए कदम ताकि उसका प्रभाव कम हो, जैसे योजना बनाना, प्रशिक्षण और जागरूकता।
- **राहत और बचाव** – बचाव का अर्थ है लोगों को खतरे से बचाना। राहत का अर्थ है आपदा के बाद भोजन, पानी, आश्रय और चिकित्सा सहायता प्रदान करना।
- **लचीलापन** – व्यक्तियों और समुदायों की क्षमता कि वे आपदा के बाद जल्दी और मजबूती से उबर सकें।
- **स्थल पर आश्रय** – कुछ आपात स्थितियों (जैसे रासायनिक रिसाव या हवाई हमले) के दौरान सुरक्षित स्थान पर घर के अंदर रहना जब तक बाहर जाना सुरक्षित न हो।
- **गर्ज और बिजली कड़ाके वाली तूफ़ान** – ऐसा मौसम जिसमें गरज, बारिश और बिजली होती है, जो खुले क्षेत्रों में भवनों, पेड़ों और लोगों को नुकसान पहुंचा सकती है।
- **शहरी आग** – शहरों में घरों, अस्पतालों, स्कूलों या बाजारों में आग लगना।

तत्काल तथ्य

1. हिमाचल प्रदेश भूकंपीय क्षेत्र IV और V में स्थित है, जिससे यह प्रबल भूकंपों के लिए अत्यंत संवेदनशील है।
2. राज्य में जुलाई से सितंबर के बीच भारी मानसूनी वर्षा होती है, जिसके कारण भूस्खलन, आकस्मिक बाढ़ और सड़कों के अवरोध आम हैं।
3. 112 हिमाचल प्रदेश में पुलिस, अग्निशमन और एंबुलेंस के लिए एकीकृत आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर है।
4. आग, भूस्खलन और सड़क दुर्घटनाएँ पहाड़ी क्षेत्रों में होने वाली सबसे सामान्य आपदाएँ हैं।
5. राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (HPSDMA) तैयारी और सहनशीलता की संस्कृति को बढ़ावा देता है।
6. स्कूलों, कार्यालयों और गाँवों में मॉक ड्रिल लोगों को आपात स्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद करती हैं।
7. हमेशा एक मूलभूत आपातकालीन किट रखें — टॉर्च, प्राथमिक उपचार सामग्री, सूखा भोजन, पानी और महत्वपूर्ण दस्तावेज।
8. आपदा के दौरान अफवाहों से बचें — केवल जिला प्रशासन या DDMA की आधिकारिक सूचनाओं का पालन करें।

सहनशीलता हिमाचल की रूह है।
आपदा अनिश्चित है, लेकिन तैयारी हमारी
सुरक्षा है।
सतर्क रहें, सशक्त बनें और जीवन की
रक्षा करें।